DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS + MOBILIDADE	5 MINUTOS (NA ESTEIRA)
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	10X10 10S DE DESCANSO
	CADEIRA ABDUTORA + SUMÔ COM HALTER	4X12 (DESCANSO APÓS O SEGUNDO EXERCÍCIO)
	AGACHAMENTO BÚLGARO	4X15
	CADEIRA EXTENSORA + LEG PRESS 45º	4X15
	PANTURRILHA EM PÉ	6X12
	PANTURRILHA SENTADO	6X15

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 5- SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

GLÚTEOS/ TRONCO CARGA MODERADA

	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	10X10 (10S DE INTERVALO)
	CRUCIFIXO MAQUINA	4X15
	PULLDOWN C/ CORDA EM PÉ PUXADOR ALTO PEITO PRONADO	3X15
	REMADA BAIXA C TRIÂNGULO	4X15
	ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ BARRA PRONADO + ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER + CRUCIFIXO INVERSO C HALTER	4X15
	DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS	3X15
	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER + TRÍCEPS PULEY C BARRA RETA PRONADO	4X15
	HIPEREXTENSÕES DE LOMBAR	4X20
	PRANCHA ABDOMINAL + ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C PESO	3X 2 MINUTOS 4X50
	ABDOMINAL CANIVETE	4X20
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA	5X15
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS MAQUINA OU BARRA	2X15 + 2X ATÉ A FALHA
	AGACHAMENTO BÚLGARO SMITH	4X12
	MESA FLEXORA	2X15/2X12
	STIFF	4X15
	FLEXOR C/ HALTER	4X15
	LEG PRESS PÉS ABDUZIDOS	2X15/2X12
	PANTURRILHA EM PÉ	6X12
	PANTURRILHA SENTADO	6X15
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 5 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

CÁRDIO + ABDÔMEN

CÁRDIO: 60 MIN ESTEIRA/TRANSPORT

(140 A 160 BPMS)

+

PRANCHA ABDOMINAL 3X2 MIN +

ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO 4X30

ELEVAÇÕES DE PERNAS SENTADO (CANIVETE) 4X20

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

Dia 5 - repete dia 1

Dia 6 - repete dia 4

Dia 7 - descanso

Semana seguinte:

Dia 1 - repete dia 3

Dia 2 - repete dia 2

Dia 3 - repete dia 1

Dia 4 - repete dia 4

Dia 5 - repete dia 3

Dia 6 repete dia 4

Dia 7 descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO